

Gastronomía Coineña



Samandoña



La Concejalía de Cultura del Excmo. Ayuntamiento de Coín tiene el placer de presentarles un singular recetario, donde se pretende recopilar las recetas de los platos típicos que degustaban nuestros abuelos/as en los almuerzos, y gracias a los que reponían fuerzas para seguir con las duras tareas del campo a lo largo del día.

El objetivo primordial de recopilar estas recetas es conservar y preservar el variado y rico legado gastronómico, que hemos heredado de nuestros antepasados, antes de caer en el olvido.

Son recetas saludables, que siguen los criterios marcados en la dieta mediterránea, pues están elaboradas a base de productos procedentes de nuestras fructíferas huertas de Coín, condimentadas con aceite de oliva virgen extra.

Esta edición especial consta de 6 cuadernillos.
Esperamos que lo disfruten en sus cocinas.

Edición: Concejalía de cultura Coín

Redacción y recopilación de información por Santi López

Ilustración por Alba Jiménez

Samandoña

Ingredientes



1 manojo de acelgas
4 dientes de ajo



1 cucharada de pimiento molido

1/2 vaso de aceite de oliva

2 rodajas de pan (sin corteza)

1 cucharada de vinagre



Buen Provecho

Elaboración

- Procedemos a limpiar las penca de las acelgas, en este plato se utiliza, sobre todo, las hojas (se retira la hoja del tallo).
- Ponemos en una olla agua fría e introducimos las hojas de las acelgas.
- Las llevamos a ebullición.
- Una vez estén tiernas, las escurrimos ayudándonos de un colador y las retiramos a un plato.
- Vertemos 1/2 vaso de aceite de oliva en una sartén.
- Troceamos un ajo y lo doramos (tenemos que tener cuidado de que no se nos queme para evitar que dé mal sabor a nuestro plato).
- Seguidamente, agregamos las acelgas, rehogamos y sazonamos al gusto.

Otras Elaboraciones

PREPARACIÓN DE CONOCIDO "MAJAILLO"

Colocamos en un bol:

- pan cateto desmenuzado
- 1/2 vaso de agua
- 1 cucharada sopera de pimiento molido dulce
- 1 cucharada sopera de vinagre
- 3 ajos

Y, a continuación, triturar todo en un mortero.

Echar las pencas a la sartén, donde antes hemos dorado un ajo en aceite y, seguidamente, añadir el majaillo.

Dejar a fuego lento hasta que se consuma el caldo que contiene el majaillo.

Observaciones

Es considerado un plato principal y su nivel de satisfacción es alto. Es un plato representativo de la localidad, se suele tomar en invierno y se acompaña con pan. Normalmente se presenta decorado con la fruta estrella de la localidad: la naranja. Plato visualmente muy colorido.



Concejalía de Cultura
Ayuntamiento de Coin